中華郵政特准掛號立券

每逢星期六發行

全年五十期
連郵費一圓五角
國外四圓
零售每份三分五

中華民國十六年
十一月二十七日出版

民國十四年創始

編行者
生活週刊社
上海環龍路環龍別業
電話七一五三二

國民政府實業部商標局註冊內政部登記

生活

第二卷第十七期

我五十年中之得益處

章伯寅

伯寅先生是一位教育界的『老將』，而他的精神又是『英氣磅礴』。承他於百忙中把他五十年中之得益處告訴我們，我們讀了這篇『經驗之談』，好像於頃刻之間過了五十年——得着五十年生活的經驗！真要十分誠懇的感謝他。編者

(1)事果有益於公衆，倘力所能及，無不盡心力而爲之。

(2)衣不求美觀，但求其清潔與耐着足矣。

(3)居室器物之整理，苟在本人日常居坐範圍以內，決不勞他人之處理。

(4)每日早晨卯刻必起身，是健康之入門訣。

(5)心地常有一團和氣，自然可以逢凶化吉。

(6)苦後得樂，斯爲真樂。

(7)食不宜過飽，須留胃內有消化之機會。

(8)一日十二時，總要有一二時讀書看報，纔能得到點新知識。

(9)做事宜脚踏實地，切勿自欺欺人。

(10)身外物一切皆屬空虛，惟良心當保光明。

(11)今日可以做了的事，應當以今日了之，此之謂時間的經濟。

(12)用錢須求其得當，少許勝人多許。

本期目次

我五十年中之得益處　章伯寅
總該想享受完美的生活　項翔高
責其在我　小緇臣
煩悶及憂慮　莊澤宣
除夕之夜　伯英
電學專家之趣話　秦勉齋
隨便談談美國生活　冰
歐洲各國一般國民的生活
(一)開端　樹森
一位美國人與一位中國人的自述(一)　鄒恩潤譯

總該想享受完美的生活

項翔高

凡屬人類，除掉獸子和瘋漢，總該想享受完美的生活，尤其是自愛的青年，常很迫切的求個安身立命之所．究竟完美的生活是怎樣？安身立命之所在那裏？我敢毫不遲疑的拿定是『快樂』．這快樂並不是指無目的，無意識的，虛僞的片刻歡欣，是眞實而永久利己而益人的快感．他的內含可分做物質精神兩種．物質方面最重要的條件，是滿足個人衣食住的需要；精神方面最重要的條件，是對於人羣有豐富的貢獻．換句話說，既成爲人，須有個正當職業，并力求業務的發展；一以供給自己的需要，不受物質上的束縛，一以間接或直接服務於社會，答謝羣衆的厚惠：因此而身體安適，心神舒泰，這是快樂的極致，也就是人生的眞諦．

那條是尋求快樂的途徑？什麼是發展業務的工具？自然是知識技能德性健康所混成的能力，被人嗤笑爲東方病夫的中華民族的腦筋裏，多半知道知識技能德性與人生有深切的關係，而獨藐視健康，好像在他的能力裏是可得可失的，這是個大大的錯誤，現在特別提出，辯白一下．

我之爲我，完全是物質構成的，肌肉血漿骨骼，固然是物質，即精神所寄的腦髓神經，何嘗不是物質．所以物質不滅，即我不滅；物質健全，即我健全；我絕滅了，業務就此中斷；我殘缺脆弱，業務也衰微幽黯：『皮之不存，毛將安附』，確是一句顚撲不破的老話，再具體點說：一個人具備了很好的知識技能德性，若身體孱弱，精力不夠，不能盡量發揮他的幹才，他的事業當然要打一個折扣，假使他爲着環境的壓迫，不容他縮減業務，或者他具有很高的熱忱，不願意減削他對於人羣的貢獻，故作健旺，勉強去幹，一天一天的積累下去，終必要打一個更大的折扣，——臥病或竟夭殂．如他感悟到精力不夠，處處苟安偸懈，或作僞取巧，那麼，他的事業，遲早要失敗的．如他是個特殊的人，不因身體孱弱而犧牲他的人格和業務，勉強去幹，也似乎幹得下去，不會發生疾病和夭折；但是逾越精力範圍的工作，——勝負百斤的人，定要負一百五十斤，——終究免不掉體力的困頓，和精神的苦痛．並且這種勉強的生活，也斷不會不發生弊害的，早衰和縮短壽命，是他應得的結果！爲何我常常聽得許多中年的朋友說：『我如今體力不及從前了！腦力也退化了！眞的不能再幹繁重一點的事情了！』爲何我常常聽得西洋的許多文藝家教育家科學家，年登耆耋，仍繼續不斷的創作發明，給予人羣多量的幸福！這種相反的現狀，是值得我們研究的．

盡其在我

史緝臣

盡其在我四字，可以上不怨天，下不尤人；亦可以仰不愧天，俯不怍人．

我們從此可以明白了，不健康的人，決計得不到飲食起居的舒適，和心坎上的快慰，他的生活永感殘缺而苦痛，就是知識技能德性也幫了他的忙！所以我們要在這煩悶的世界裏，尋找樂園；第一須養成強健的體魄。怎樣去養成呢？要注意衛生和練習運動。

名著一臠　煩悶及憂慮

莊澤宜

有的人在青年時代是很高興快樂的，有的人在青年時代却非常煩悶憂慮，終日愁眉不展，長吁短嘆。老實說起來，中國人之中，煩悶憂慮的太多了！

關於本篇的介紹語，請參看上期本欄。編者

煩悶憂慮的原因固然大半是由於境遇不好，但是單煩悶憂慮又有什麼用呢？據專家的研究，煩悶憂慮不獨無益而且有害；不論什麼樣的情形，單是煩悶憂慮，不但不能使他變好，而且更使他自己沒有主意，情形愈變糟了。有的因爲生計太難，於是煩悶憂慮起來，其實不如努力的冷靜的去解決生計問題，有的因爲書讀不好，於是煩悶憂慮起來，何不趕緊讀書呢？有的因爲身體太壞，於是煩悶憂慮起來，快講衛生，常運動罷………有的無緣無故的煩悶憂慮起來，大概總有一個原因或達不到的欲望。自己考察得出來，便設法去掉他；如去不掉，或達不到，換一條路走走，何必走『此路不通』的死路呢！如考察不出來，大概是由於精神或身體不舒暢；所以要免去這種的煩悶憂慮，應當設法舒暢舒暢精神及身體。舒暢的方法也很多，簡而易行的是散步，行深呼吸，賞鑒自然，使自己忘去一切煩悶憂慮，最不好的方法是去作不正當的事體。做了一次，便想第二次，惡習便成了。

悲觀是無濟於事，樂天是養身第一要術。悲觀的由來，大概是青年欲望太奢，一不如意，精神上便受打擊。所以免去悲觀，第一要道是望勿太奢，『度德量力』做去，成固不足喜，敗又何足憂？第二，身心兩方面均勿過勞，來日方長，急於好勝，沒有不失敗的。第三，人生在世，名利如浮雲，惟事業永傳於後世，努力爲之，我盡我責，則必不致悲觀。第四，積極方法，常事事樂觀，則漸成習慣，再加起居飲食，工作運動，均適乎中，則煩悶憂慮有所畏懼，就不敢來了。

現在有許多的青年因煩悶憂慮而益煩悶憂慮，終日悲觀，以致寢食俱廢，心神不安，或神經日見擾亂，或身體日見衰弱，於是越不能達他們的

冲融氣象

滌生

自古聖賢豪傑，文人才士，其志事不同，而其豁達光明之胸襟，大路相同。……吾輩早作夜思，以求有濟，而治事之外，此中却須有一段冲融氣象。二者並進，則勤勞而以恬淡出之，最有意味。

固有願望，從此一蹶不振的很多。這是何等可惜的事！願青年們有則改之，無則加勉。

大笑及唱歌均於衛生有益。遇有機會，即宜行之，必能解去煩悶，增進健康。

討論除夕之夜

（一）

伯英

世俗視舊歷度歲為重事。若除夕之守歲，敬神，新年之賭博，皆相沿之惡習而亟宜革除者也。

除夕之夜，合家全夜不睡，謂之守歲。自余觀之，實有害而無益。誠以全夜不睡，徒使精神頹倦，身體欠爽，毫無可取也。

敬神之風，早於宗法社會時代養成。因當時人類知識甚淺，故以鬼神之詭說，使彼輩為善，相沿至今，遂成一種牢不可破之迷信，視無知識之鬼神，為司禍福之主體；故在此舊歷新年中，仍有祭灶君供財神之舉。余聞每逢新年，各紙燭店之營業，大者數萬元，小者或數千元。若能移敬神之費，以辦公益事業，若倡辦平民學校等。教育一般鄉人，則迷信之風，自可日漸消除矣。

新年中終日無事，故多遊戲之時間。然窮鄉僻壤，高尚之遊藝場所，向未建設，惟各種賭博之具，則應有盡有，遂以賭博為唯一之消遣矣。是於新年歡樂之中，下傷財耗神惡習慣之種子，貽個人及社會以一種隱患，是亦改進社會者所當引為大憂者也。

（二）

編者

伯英君所提出的亟宜革除的惡習，一點不錯。不過我覺得我國國民（尤其是鄉民。）有許多一年到底辛辛苦苦，過到新年，無論男女老幼，都大樂一番。把什麼事都丟在腦後，倒是一件很好的事情，這種風俗，傳之既久，最好我們能夠因勢利導而利用他，藉以改良習俗。所以我一方面贊成伯英君建議改革所說的三種惡習，一方面更注意要設法造出新的有益的娛樂方法去代替他。但是鄉民自己是糊裏糊塗的，我們徒然空論，與他們是不相干的；所以我希望關於革除惡習的消極方面，可以藉些地方行政當局的力量去禁止；關於引進正當娛樂的積極方面，要由地方上智識階級的人，或相當的公團，聯合起來提倡。例如在除夕或新年裏相當的時期，就各村分開同樂會，編演新劇，裝演電影及其他有益而又有趣的事情。漸漸把鄉民的心理移到軌道上去。這種事當然要各鄉有聲望的力量的人出來聯合地方上相當團體籌辦，不是一二人隨隨便便所能夠做得到的。

電學專家之趣語

秦勉齋

美國電學專家愛迭生曰：『工作為成功與快樂之秘訣。余見今世少年懶漢，深為痛心。余少時，幸未發明一日作工八小時，否則以此極短之時間，余又安能發明許多新物耶！』蓋愛迭生精神強固，每日恆常治事十六小時也。

隨便談談美國生活

冰．

本篇作者是一位市政工程專家，在美國做過工程師好幾年，因為他與美國社會人士交際很廣，所以對於美國的生活習慣，非常熟悉，現在承他替本刊做『隨便談談美國生活』，是我們很欣慰很感謝的．去過美國的人看了，可以作為回想之資；沒有去過的人看了，可以藉此『臥遊』．這篇文雖不是一期登完，但是每期所登的都有小題目，各為首尾的．　編者．

(一)導言

在今日中國而言西洋生活，人必譏之以『醉心西洋』，或『徒尚皮毛』．余頗以為不然．苟於西洋生活祇取其優點而捨其短處，何有譏議之處，『皮毛』二字無非指摘其趨尚形式而已；但余深信形式所在，即精神之所寄．有許多形式上之動作，苟無相當之精神以主之，決難實現，即使勉強實現，亦必『貌合神離』．故談至形式與精神，自然有連帶關係，固可不言而喻也．茲就余個人觀察所得，將美國生活可以採取之點列舉於後，以供讀者參考．

(二)不拘虛禮

美國人交際上不拘虛禮．主人留客用膳，客受之則留，不受則辭謝而去，主人亦不相強．賓主位次除主人坐位外，則隨便而坐者有之，主人指定者有之，賓客絕不見有三推五讓半晌始坐定者．食時欲食某物則請他人傳遞．主人獻客以食物，要者受之，否者辭謝，主人亦不相強．至於平常一切款待贈送，莫不取乎自然；彼此並不崇尚虛偽掩飾敷衍強逼等惡習．如有不慎，偶稍失禮，祇須致一二語求恕即了．惟於時間則力求準確：及時到會，及時赴宴，及時晤訪，必依預定時刻，絕不肯稍事遲延．

和氣歌

秦樹風．

好兄弟，要和氣，
彼此忌刻須捐棄！
人人各有短與長，
舍短取長勿求備．
好兄弟，要和氣，
大量容人如天地！

歐洲各國一般國民的生活

樹森．

(一)開端

大凡一國社會的風俗和習慣，與一般國民性的養成，很有密切的關係：因為一國的風俗習慣，雖是大部分從歷史上相沿下來；次第造成的；但是有時候也有因為他們國民的程度加高，和教育的方法改善，使普通社會上的習慣和風俗，從之而改進．於是這種風俗和習慣，便做成養成一國國民性最大的原動力．所以觀察文明各國國內一般人民的生活狀況，便可知道他們所以能養成國民性的由來，也可作為改良本國社會生活的一種參考．

•余留歐四年，僑居英德法意瑞士諸國，時間比較的長些，對於他們一般人民普通生活狀況，略為知道些，現在就把他們生活上優點方面，一一寫出來，供大家來研究研究•

有趣味的紀事　一位美國人嫁與一位中國人的自述

•鄒•恩•潤譯

（一）

這篇紀事裏所說的都是事實，不過兩位主人翁梁章卿與麥葛萊女士都是隱名，不是原來的眞姓名•這位男主人翁曾經教過我英文文學，是我的一位很敬佩愛重的先生；女主人翁當然是我的師母，不過這位師母做這篇『自述』不用眞名，我也不替他們宣布•好在我們重在事實，姓名倒也無關重要•（譯者附誌）

第一章　在美國的時候

我第一次遇見梁章卿的時候，是在十月裏一個早晨•這一天正是大學開學的日子•在這天的前一個星期裏面，我的鎮裏，因為忽由各處來了許多大學生，各家凡是有空餘房間留下來的，都紛紛準備租與這般學生居住，視為做國民的應該幫助學生的事情；所以這幾天鎮裏異常熱鬧•這天早晨，我看見鄰居詹姆士夫人的門口走廊上，也堆滿了許多箱子舖蓋，便對我的母親說：『詹姆士夫人眞要擠得要命了！』說了之後，就同我的老友西麗霞女士赴校，去上我們第一課•

我們進了學校，看見一羣男學生正在階前圍着談話，西麗霞轉過來對我說：『麥葛來，那裏面有位青年，黑髮光耀可鑑，穿了一套灰色常服，你看見了嗎？那是一位中國學生，許多同學稱讚他是一位出類拔萃的青年•我的表弟荷年在詩家谷認識他的；那個時候，他正在大學初級肄業•現在到這裏來研究國際公法與政治學，眞是難得！』我當時聽了，轉過身來，很漠然不注意的向那青年望了一望，後見日光正在他黑髮上面照得很亮，我當時所得的印象，不過是一位年紀很輕笑容可掬的青年•看看對西麗霞說：『表面上看去還不錯』，說的時候，頗含輕蔑之意，說完了，我們兩個人也就走了過去•

我在當時剛在大學初級肄業，攻讀很勤，終日忙碌，雖看見那位中國青年，事後也就完全忘掉•但是一兩天以後，我纔曉得把箱子舖蓋堆在詹姆士夫人門口的，不是別人，就是那位中國青年•於是章卿便做了我的隔壁鄰居•

我與章卿這個時候並沒有得着什麼人正式介紹過；我們讀德文與法文的時候，雖然是同課堂上課，彼此好久並沒有說過一句話•到了後來，我漸漸覺得英文已是章卿的外國話，乃能藉此外國語的英文而再讀兩種外國語，而且讀得非常之好，不知不覺中發生欽佩羨慕他的心事•據章卿後來告訴我，他在這時候他也在暗中很欽

佩羨慕我在德文法文方面的成績，因為我當時立志要充外國語教師，對於這類功課特別用功。不過這是章卿後來告訴我的，在當時我却絲毫不知道他在那裏欽佩羨慕我。

我對於章卿的注意與感情是漸漸的來的，是由淡漠起點而發生的；我當時所看見過的章卿的民族，他是第一人，最初我對他全是懷着一腔好奇心，心中簡直不以為他是與我同樣的人類。但是最後由偶然的機會，我們兩個人開始談話；既經彼此談過話，有的早晨，我們走出家門的時候，湊巧同時，便一同赴校，當時以為用不着迴避。

我們一同走進了校門，分開的時候，彼此都略為頷首而別。我在這個時候，精神上覺得愉快；但是感覺友誼的安慰之後，因為當時我對於章卿所屬的民族，心存成見，立刻感覺苦痛。總之我無意與他繼續常在一起，無意與他繼續往來。

我心裏的成見，章卿當然毫無所知。至今追想當時的情形，覺得雖然心中存有成見，而待章卿却仍不薄；我當時對他，心裏很不自在，恐怕說話有不留意的時候，露出對於中國所存的成見，以致使他傷懷。我在他個人裏面，竟完全忘却關於民族的成見。他每天早晨在門外等我，常常等得很遲，忽忽忙忙的去上課；我對於這種情形，心裏明白，外面還假裝沒有知道。等一學期將了的時候，我們倆幾乎天天一同走，若行所無事了。

譯餘閒談

民族的仇視，是世界生活不太平的導火線，眞是一件大憾事，尤其是黃白兩種。我們在國內大都是糊裏糊塗的，一出國門，這種感觸便愈甚，在這段紀事中，也很看得出。我敢說一句公道話：這兩方面用不着彼此『恭維』，也用不着彼此『蔑視』；因為人類是『良莠不齊』的，各方有各方的好的，也有各方的壞的。

婚姻的兩方當局，要彼此發源於『欽佩羨慕』，這是很重要的，我國舊俗的婚姻，是由父母一手包辦的，固然說不到『欽佩羨慕』。現在有許多地方，還是由父母物色好了，叫男女雙方點一點頭罷了，也還說不到『欽佩羨慕』。我覺得這還是過渡時代不得已的辦法。將來有了適宜的環境，要全由男女雙方自己物色所『欽佩羨慕』的意中人。（父母當然可作顧問，或在某年齡內，須得父母同意。）如有『阿憨』沒有東西配人欽佩羨慕的，不能物色，或物色不到的，便沒有老婆可娶！也就不應該有老婆，免致自害害人！這樣在父母方面可以減少『一件心事』；在當局兩方更能『半斤』『八兩』，各得其偶；『巧婦常伴拙夫眠』，與『才子』不幸誤配『愚婦』的憾事，可以少些。

愛迪生傳　一册　六角

愛氏一生事跡，非特發明工作，足資觀摩，卽其持躬過人，因材施用，生平言語，針砭時病，亦頗多示實行家以模範，勵後青年以奮鬥之心。平時軼聞談屑，東鱗西爪，尤可窺見當時美國各界對新發明事業所持之態度，予讀者以極精確之時代背景。本書原著搜羅至富，且極正確，敍事引證，不厭求詳，實堪作愛氏信史讀。

愛迪生傳

伍況甫譯

一冊 八角

愛氏一生事跡，非特發明工作，足資觀摩，卽其持躬遇人，因材施用，生平言語，針砭時病，亦頗多示實行家以模範，勵進青年以奮鬭之心，平時軼聞談屑，東鱗西爪，尤可窺見當時美國各界對新發明事業所持之態度，予讀者以極精確之時代背景。本書原著搜羅至富，且極正確，廣事引證，不厭求詳，實堪作愛氏信史讀。

事業與修養

一冊 五角

韜奮先生的序裏說：「……事業要辦得好，固在有嚴密的組織，同時也在乎有充分的修養的人物，中華民族的將來希望在青年，而青年欲求有所貢獻於我們的民族，進而有所貢獻於世界的全人類，必先對這一點加以嚴重的注意，這本書倘能引起讀者對於此事的責任，目的便算已達到了。」

人物評述

一冊 一元

本書記述近世中西成功鉅子傳記六十餘篇，著其立言行事，堅苦卓絕，在在能鼓勵奮發其爲積極向上百折不回之精神，指示青年以成功之途徑。篇中主人，或爲革命家，或爲科學家，或爲發明家，或爲政治家，或爲教育家，或爲名將，或爲學者，類以出身寒微，經過堅苦卓絕之努力，以底於成。其所憑藉以成功者，雖各殊其途，而莫不具有竅要，讀者自可玩索得之。文筆簡鍊雋趣。每篇前並附有名人照片及親筆簽名銅圖四十餘幅，尤有價值。

生活書店發行